Edgar [illegible]

Tabellarisk Handbok

i

Gymnastik utan redskap.

Efter äldre och yngre källor sammanfattad

och tillökad

af

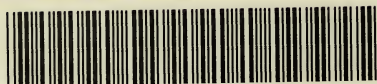
C. E. Holmberg.
Lärare i Gymnastik wid Kalmar
högre Elementärlärowerk.



Kalmar.
På J. A. Almqvists förlag.
1868.

Pris: 50 öre rmt.

HOLMBERG, C.E.



Tabellarisk Handbok

i

Gymnastik utan redskap.

Efter äldre och yngre källor sammanfattad

och tillökad

af

C. E. Holmberg.
Lärare i Gymnastik wid Kalmar
högre Elementarlärowerk.



Kalmar.
På J. A. Almqvists förlag.
1868.

Kalmar.

Tryckt hos Otto Westin.

1868.

Förord.

Under läseåret 1867—68 samt påföljande höstttermin saknades behörig inredning i nya Gymnastiksalen wid Kalmar h. Elementarläroverk. Gymnastiköfningarne måste till följd häraf, under ofwannämnde tid, omfatta endast s. k. "Fristående Gymnastik" eller Gymnastik utan redskap.

För att möjligen i längden göra dessa öfningar mindre enformigt tröttande, uppsattes följande rörelsetabeller, hwilka för hwarje dag i weckan äro olika, åtminstone hwad de s. k. utgångsställningarne beträffa.

Då det åsyftade målet (ynglingarnes bibehållande wid friskt mod och oförtröttade krafter) härigenom tycktes wara wunnet, har sammanfattaren af detta lilla arbete welat lägga detsamma under pressen, synnerligast derföre att enhet i denna slags Gymnastik inom stiftet häraf möjligen kunde blifwa en följd.

Rörelsetabellerna äro uppställda i serier, innehållande arm-, ben-, bål- och hufwudrörelser. Dessa serier äro skiljda medelst ett streck (—).

Methoden för öfningarne har warit följande: *)

Gymnastikafdelningarne ha indelats i Gymnastikrotar, wanligen åtta (naturligtwis beroende af nummerären). Hwarje Gymnastikrote har tilldelats en s. k. Rotmästare (Monitör). Läraren har tillsagt första Rotmästaren hwilken rörelse som skulle öfwas; alla öfrige Rotmästare ha, hwar efter annan, rättat sig härefter. När serien sålunda blifwit genomgången har en kort hwila in-

*) Det är naturligt, att de lärjungar, som första gången bewista öfningarne, först någon tid måste egnas en förberedande underwisning, innan de kunna deltaga i de gemensamma Gymnastiköfningarne. En tabell för sådana öfningar är intagen i slutet af denna bok.

trädt. Härefter har Läraren tagit kommando öfwer hela gymnastikafdelningen samt låtit ynglingarne gemensamt genomgå samma serie som förut öfwats enskildt af hwarje Rote, hwarefter åter en kort hwila inträdt o. s. w.

Öfningarne ha alla dagar, enligt hwad tabellerna utwisa, afslutats med marschöfningar. Äfwen de sistnämnde öfningarne förekomma under olika natur å hwarje tabell.

Hwad rörelse-namnen beträffa, kunna åsigterna möjligen wara delade. Namnet torde likwäl ej wara att fästa sig wid, blott detsamma i korthet uttrycker hwad rörelsen innebär eller hwad densamma skall innebära. Hwarje Gymnast, examinerad eller praktiserad, bör likwäl af kommandotabellerna tydligt kunna fatta sjelfwa rörelsen, äfwen om densamma förut ej warit bekant.

Med afsigt äro alla öfwerflödiga kommandoord och instruktioner utelemnade, såsom: ledens öppnande, luckors betäckande, afståndsintaganden etc. etc. Läraren (Rotmästaren, Monitören) skall sjelf ha reda på hwilket utrymme som erfordras för hwarje rörelse samt handla derefter. Med öppnade led och betäckta luckor kunna alla i denna bok förekommande rörelser werkställas, i flank- eller linieställning.

Undertecknad har erfarit, att, sedan efterföljande rörelsetabeller blifwit tillämpade, fäktöfningarne ej kosta hwarken lärare eller lärjungar annat beswär än hwad ensamt wapnets förande erfordrar.

Slutligen torde jag få erinra Herrar fackmän att denna lilla bok utgifwes utan ringaste anspråk på ofelbarhet; hwarje wälwillig anmärkning skall derföre med tacksamhet emottagas. Kalmar i Sept. 1868.

C. E. Holmberg.

Måndagar. Rörelsetabell 1.

1:o Tåhäfn. och knäböjn. (höftfäste).
2:o Bålböjning (arm. fria.)
3:o Hufw. wridn. (sist böjn. bakåt, arm. fria.)*)
4:o Armförning framuppåt och utnedåt.

5:o Fotflyttn. 2 fotlängder (höftfäste.)
6:o Bålböjning i smal gångställn. (höftfäste.)
7:o Hufwudböjn. (arm. fria.)
8:o Armförning i horiz. plan.

9:o Tåhäfn. och knäböjn. (arm. uppsträckta.)
10:o Bålwridn. i bred ställn. (höftfäste.) (Hälarne uppl.)
11:o Hufwudwridn. med böjn. (arm. fria.)
12:o Armsträckningar.
13:o Knälyftn. i marschtakt (höftfäste.)
14:o Armkastning.
15:o Wändningar.
16:o Marscher.

*) Alla hufwudrörelser afslutas med böjning bakåt sedan hufwudet intagit utgångsställningen.

Tisdag. Rörelsetabell 2.

1:o Enkel knäböjn. med sträckn. fram- och bakåt (höftfäste.)
2:o Bålböjn. (arm. utåtförda.)
3:o Armskiftn. (uppåt och utåt.)
4:o Hufwudböjn. (arm. utåtförda.)

5:o Benförn. utåt (höftfäste eller arm. utförd.)
6:o Bålböjn. i smal gångställn. (arm. utförd.)
7:o Armskiftn. (uppåt och framåt.)
8:o Hastig hufwudwridn. (arm. utförda, händerna uppböjda.)

9:o Inledn. till språng (höftfäste.)
10:o Bålwridn. i bred ställn. (nackfäste, hälarne upplyftade.)
11:o Armskiftn. (utåt och framåt.)
12:o Hufwudwridn. (arm. utförda, under-arm. uppböjda.)
13:o Höjdsprång med wändningar (höftfäste.)
14:o Armkastn. i bred ställn.
15:o Marscher med stora steg.

Onsdag. Rörelsetabell 3.

1:o Fotflyttning 3 fotlängder (höftfäste.)
2:o Bålböjn. (arm. uppstr.)
3:o Hufwudwridn. med armförn.
4:o Dubb. armsträckn.

5:o Fotflyttn. 2 fotlängder med tåhäfn. (höftfäste.)
6:o Bålwr. i bred ställn. (arm. uppstr.) (Häl. upplyft.)
7:o Hufwudwridn. med armförn. (blicken riktad åt den böjda armen.)

8:o Fotflyttn. 3 fotlängd. fram- och bakåt i smal ställn. (höftfäste.)
9:o Bålböjn. i smal gångställn. (arm. uppstr.)
10:o Inledn. till fäktsteg.
11:o Höjd-språng med arm- och benslag utåt.
12:o Armkastn. i smal gångställn.
13:o Uppslutningar från stället.
14:o Marscher med förändring af stegens längd och ombyte af fot.

Thorsdag. Rörelsetabell 4.

1:o Fotflyttn. 2 fotlängder med arm. str. på 2.
2:o Bålwr. med böjn. i bred ställn. (höftfäste.)
3:o Hufwudwr. (arm. utförda, händ. utwridn. och uppböjda.)
4:o Inledn. till fäktsteg med forsgång (höftfäste.)

5:o Fotflyttning 2 fotlängd. med armstr. på 1.
6:o Bålböjning i forsgångställn. (nackfäste.)
7:o Fäktsteg med armförn.

8:o Fotflyttn. 3 fotlängd. med armstr. (räkning.)
9:o Bålwridn. med böjn. i bred ställn. (arm. uppstr.)
10:o Hufwudwr. med armförn. (blicken riktad på den böjda armen.)
11:o Knälyftn. med armkastn.
12:o Marscher wexelwis i flank och linie, med och utan språng.

Fredag. Rörelsetabell 5.

1:o Fotflyttn. 2 fotlängd. med tåhäfn. (arm. utuppböjda.)
2:o Hufw.wridn. med böjn. (höftfäste.)
3:o Bålböjn. i korsgångställn. (arm. utuppböjda.)
4:o Armförn. utuppåt och framnedåt.

5:o Fotflyttn. 3 fotlängd. fram- och bakåt med armskiftning.
6:o Bålwridn. med bakböjn. i smal gångställn. (nackfäste.)
7:o Fäktsteg med armförn. och korsgång.
8:o Hufwudböjn. bakåt (höftfäste.)

9:o Fotflyttn. 2 fotlängd. med tåhäfn. och knäböjning (höftfäste.)
10:o Bålböjn. i korsgångställn. (arm. uppstr.)
11:o Hufw.böjn. (höftfäste.)
12:o Dubb. armsträckning.
13:o Höjdsprång med wändningar.
14:o Armkastning i stor gångställn. (3 fötters bas.)
15:o Marscher med swängningar.

Lördag. Rörelsetabell 6.

1:o Fotflyttn. 2 fotlängd. med tåhäfn. och knäböjn. (arm. utuppböjda.)

2:o Bålwr. med bakböjn. i bred ställn. (arm. utuppböjda.)

3:o Hufw.wridn. med armförn. i smal gångställn.

4:o Fotflyttn. 3 fotlängd. med armstr. (utan räkning.)

5:o Fotflyttn. 3 fotlängd. fram- och bakåt i smal ställn. med armskiftn.

6:o Bålböjn. i korsgångst. (arm. utuppböjda.)

7:o Fäktsteg med utfall.

8:o Fotflyttn. 3 fotlängd. framutåt och bakutåt med armskiftn.

9:o Bålböjn. med hufw. wridn. i bred ställn. (arm. utuppböjda.)

10:o Hufw.wridn. med armförn. i smal gångställn. (blicken riktad åt den böjda armen.)

11:o Armkastn. i stor smal gångställn. (3 fötters bas.)

12:o Marscher med uppslutningar.

Kommandotabell 1.

1:o Höfter — fäst! På tå — häf! Knäna — böj! Uppåt — sträck! (Böj! Sträck!) Nedåt — sänk! Ställ — ning!

Fel: att hälarne skiljas under häfningen och böjningen, att bålen lutar framåt och ej hålles lodrät öfwer höfterna under knäböjningen, att hufwudet ej bäres högt och ledigt.

2:o Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck!

Fel: att höfterna ej hållas stilla under böjningarne, att armarna hållas styfwa och ej öfwerlemnas åt sin egen tyngd, att hufwudet under sidoböjningarne ej bäres rätt mellan axlarne och att detsamma kastas bakåt under bålens böjning bakåt samt böjes framåt under bålens framböjning.

Fel af Instr.: att böjningarne ej göras lika många gånger åt hvar sida.

3:o Hufwud till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!

Anm.: Will man från långsam öfwergå till hastig wridning blir tillsägelseordet, efter redan werkställd wridning, *samma: — Ett! Tu!* (Då wridningen skall upphöra): Midtåt! Bakböjningen, äfwensom hufwudets sidoböjningar böra alltid göras långsamt.

Fel: att bålen deltager i hufwudets wridningar, att axlarne ej hållas stilla, tillbakadragna och sänkta.

Fel af Instr.: att vridningarne göras flera gånger åt den ena än den andra sidan.

4:o Armar framåt, uppåt — för! (Häf!) Utåt, nedåt — för! Samma! Ett! Tu!

Anm.: Rörelsen göres först långsamt, sedan fort.

Fel: att hufwud och bål under armarnes kastning uppåt ej hållas stilla, att armarne ej hållas raka och att de stanna innan de hunnit den lodräta ställningen, att armarne under nedförandet ej tryckas tillräckligt långt bakåt.

5:o Höfter — fäst! Wenster (höger) fot 2 fotlängder i kors till höger — (wenster) ställ! Tillbaka — Twå! Samma framåt — Ett! Twå! Framutåt — Ett! Twå! Utåt — Ett! Twå! Bakutåt — Ett! Twå! Bakåt — Ett! Twå! I kors bakåt — Ett! Twå!

Anm.: a) *Som regel gäller, att fotflyttningarne alltid börjas med venstra foten.*

b) När lärjungarne hunnit wänja sig wid de olika ställningarne i trampskalan, säger Instr. endast rörelsens namn, hwarefter räknas: *Ett! Två!* Slutligen öfwerlemnas räkningen åt lärjungarne sjelfwa. Instr. angifwer början med kom. ordet *Ett!* eller *Tu!* Rörelsen sker då i långsam marschtakt.

Fel: att axlarne i första korssteget ej wridas så, att deras medellinie bildar rät winkel med den stillastående foten, att den foten som flyttas ej bibehåller samma winkel efter, som före flyttningen, att den flyttade fotens häl ej står på samma linie som den stillastående fotens, att kroppens tyngd ej fördelas lika på båda benen, att hufwudet ej hålles högburet midt emellan axlarne, att bålen ej hålles lodrät öfwer höfterna, att axlarne i sista korssteget ej beskrifwa samma linie som den stillastående foten.

6:o Höfter — fäst, fötter slut, wenster (höger) fot framåt — ställ! Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — (Framåt nedåt) (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! (Böjningarne repeteras lika efter, som före fotombytet.) Ställ — ning!

Fel: att höfterna ej hållas stilla och att kroppstyngden ej fördelas lika på båda benen under böjningarne, att sidoböjningarne göras för stora, så att fötterna ej kunna bibehålla sina platser.

Fel af Instr.: att böjningarne ej ske lika många gånger åt hvarje sida såväl efter som före fotombytet.

7:o Hufwud till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!

Fel: att axlarne ej hållas stilla under sidoböjningarne.

Fel af Instr.: att böjningarne ej ske lika många gånger åt hvarje sida.

8:o Armar framför — böj! Utåt — för! (Häf!) Samma: — Ett! Två! Ställ — ning!

Anm.: Skall rörelsen ske långsamt, uttalas tillsägelseorden med låg och långsam röst; motsatsen då rörelsen skall ske hastigt.

Fel: att armbågarne i första tempo föras för långt framåt, att händerna under förandet (häfningen, kastningen) utåt hållas lägre eller högre än axlarne, att armarne i slutpunkten ej tryckas nog långt bakåt.

Anm.: *Instr. afslutar alltid rörelsen från 2:o tempo (utåtförda armar.)*

9:o Armar uppåt — sträck! På tå — häf! Knäna — böj! Uppåt — sträck! (Böj! Sträck!) Nedåt — sänk! Armar nedåt — sträck! (Ställ — ning!)

Fel: att armarne ej sträckas fullkomligt raka och intaga den lodräta ställningen, att afståndet mellan händerna ej motswarar axlarnes bredd. (För öfrigt som i mom. 1:o.)

10:o Höfter fäst, fötter till sida — ställ! (På tå — häf!) Till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid! (Nedåt — sänk!) Framåt — (Framåt nedåt) (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Fel: att fötterna, särdeles då hälarne äro upplyftade, ej behålla sina platser under wridningarne, att höfterna under sistnämnde förhållande ej behållas "i ledet" (grundställningen), att hufwudet deltager i rörelsen och ej förblir stilla, högburet med ansigtet midtför bröstet.

Fel af Instr.: att vridningarne ej ske lika åt båda sidor.

11:o Hufwud till höger — (wenster) wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!

Fel: (se mom. 3:o.) Att hufwudets böjning bakåt ej sker i nackens riktning.

12:o Armar uppåt — (framåt — utåt — framför — böj! Utåt — slå! Nedåt) — sträck!

Anm.: Sedan någon färdighet wunnits, kommenderas endast: Armsträckningar, hwarefter början angifwes med kommando-ordet: Tu!

Fel: att bröstet ej hålles utspändt, att hufwudet bäres för lågt, att händerna slå emot bröstet wid armarnas böjning, att rörelserna ske för fort och utan kraft.

13:o Höfter — fäst! Knälyftning i marschtakt: — Tu!

Anm.: När rörelsen skall upphöra kommenderas: Ställ — ning!

Fel: att knäet ej lyftes tillräckligt högt, att underbenet ej medföljer, utan motarbetar rörelsen genom fotens bakåtförande.

14:o Armkastning: Framåt — Ett! Uppåt — Twå! Utåt — Tre! Framför böj — Fyra! (Fyr!) Utåt slå — Fem! Samma — Ett! Twå! Tre! Fyr! Fem!

Anm.: a) Rörelsen upphör på kommando-ordet: Ställ — ning!

b) Sedan någon färdighet wunnits säger Instr. blott rörelsens namn (Armkastning) samt angifwer början med Ett! Twå!

Fel: att armarne wid uppkastandet ej hållas raka, att händerna, wid armarnes böjning framför, slå mot bröstet. (Se widare mom. 8:o.)

15:o Höger — (wenster) om! Halft höger — (wenster) om! Helt höger — (wenster) om! Dubbelt höger — (wenster) om! Helt — om!

Fel: att wändningarne ej göras på hälen (hälarne) och att ej den andra foten (tåspetsarne) under wändningen lyftes (lyftas) ledigt, att kroppen under wändningen wacklar.

16:o På stället — Marsch! Framåt — (tillbaka) marsch! Höger (wenster) om — marsch! Halft höger (wenster) om — marsch! Helt höger (wenster) om — marsch! Dubbelt höger (wenster) om — marsch! Helt om — marsch! Afdelning — halt! Höger (wenster) om — halt! Helt höger (wenster) om — halt! Helt om — halt!

Fel: (i marschöfningarne) att tåspetsen wid fotens framförande lyftes för högt, att knäet ej sträckes wid fotens nedsättande, att steget ej tages lagom långt, att kroppen ej hålles rak utan twång, att armarne ej föras ledigt.

Kommandotabell 2.

1:o Höfter — fäst! (Armar utåt — för!) Höger (wenster) knä uppåt — böj! Framåt — sträck! Böj! Bakåt — Sträck! Uppåt — böj! Framåt — sträck! Nedåt — ställ!

Anm.: Rörelsen repeteras lika på båda benen. Sträckningarne öfwas ej förr än säkerhet wunnits i att stå på ett ben.

Fel: att kroppen ej bibehålles i lodrät ställning under rörelsens gång, att knäet sänkes wid benets framsträckning, att hufwudet ej bäres högt och midt mellan axlarne.

2:o Armar utåt — för! (Häf!) Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Anm.: Böjningarne göras lika många gånger åt hwarje sida.

Fel: att böjningarne göras för öfwerdrifwet, så att höfterna ej hållas stilla ("i ledet"), att hufwudet ej behålles högburet rätt emellan axlarne.

3:o Höger arm uppåt, wenster arm utåt — sträck! Byt om — sträck! Samma: Ett! Tu! o. s. w. Armar nedåt — sträck!

Anm.: om höger arm från början blifwit *uppåt* sträckt, så bör wenster arm inneha *samma* ställning wid rörelsens afslutande.

Fel: att axlar och hufwud ej hållas stilla under armsträckningarne.

4:o Armar utåt — för! Hufwud till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Sträck! Ställ — ning!

Anm.: Börjar sidoböjningen åt höger, så bör den sluta åt wenster.

Fel: att armarne ej hållas i horinzontel linie, händerna i höjd med axlarne, att andra kroppsdelar än hufwudet deltaga i rörelsen.

5:o Höfter — fäst! (Armar utåt — för!) Höger (wenster) ben utåt — för! Nedåt — för! — Ställ — ning!

Anm.: Rörelsen repeteras lika med båda benen.

Fel: att kroppen ej hålles i lodrät ställning under rörelsen, att hufwudet ej förblir stilla, högburet, midt emellan axlarne.

6:o Fötter slut, armar utåt för, wenster (höger) fot framåt — ställ! Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — Ställ! (Böjningarne repeteras lika). Ställ — ning!

Anm.: Armarnes utåtförande bör infalla med fotens framflyttande. Wid fotombytet iakttages, att armarne fällas till sidan wid den främre fotens tillbakaflyttning samt föras åter utåt wid motsatta fotens framflyttning.

Fel: att böjningarne göras större, än att kroppen förmår hålla balansen i den intagna ställningen, (att fötterna ej bibehålla sina platser.)

Fel af Instr.: att böjningarne ej göras lika många gånger åt höger som venster, att desamma ej repeteras lika efter fotombytet.

7:o Höger arm uppåt, wenster arm framåt — sträck! Bytom — sträck! Nedåt — sträck!

Anm.: (Se mom. 3:o.)

8:o Armar utåt — för! Händer uppåt — böj! Hufwudwridning åt höger — (wenster) Ett! Åt wenster — (höger) Twå! Ett! Twå! etc. Midtåt! Hufwud bakåt — böj! Sträck! o. s. w. Ställ — ning!

Fel: att armarne sträckas för hårdt wid händernas uppböjande, att hufwudet ej bäres tillräckligt högt.

9:o Höfter — fäst! Inledning till språng: Ett! Twå! Tre! Fyr!*)

Anm.: När lärjungarne lärt sig känna rörelsen angifwes efter tillsägelseordet, början med Ett! eller Tu! hwarefter lärjungarne räkna sjelfwa.

*) Lika med Tab. 1, mom. 1:o, rörelserna ske hastigt.

Fel: att kroppen ej hålles lodrät under knänas böjning och sträckning, att fotwristerna ej sträckas tillräckligt i första tempot.

10:o Nacke fäst, fötter till sida — ställ! (På tå — häf!) Till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid! (nedåt—sänk!) Framåt —(bakåt) — böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Fel: att hälarne under rörelsen wridas ur grundriktningen.

11:o Höger arm framåt, wenster om utåt — sträck Bytom — sträck! Nedåt — sträck!

Anm.: Är höger arm från början framåtsträckt så bör wenster arm, då rörelsen skall afslutas, inneha samma ställning.

Fel: (Se mom. 3:o.)

12:o Armar utåt — för! Underarmar uppåt — böj! Hufwud till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid! Hufwud bakåt böj! Uppåt — sträck! Samma: Ett! Twå! *Ett!* Ställ — ning!

Anm.: Enligt hwad nyß blifwit antydt *(Ett!)* bör rörelsen afslutas efter *första* tempo af böjningarne (hufw. bakåt böj!)

13:o Höfter — fäst! I höjd uppåt — spring! Samma med wändning åt höger — (wenster) Ett! Twå! Tre! Helt åt höger — (wenster) Ett! Twå! Tre! Dubbelt åt höger — (wenster) Ett! Twå! Tre!

Fel: att nedsprånget göres på hälarne och med raka knän.

14:o Fötter till sida — ställ! Armkastning: — Tu! (Se tab. 1, mom. 14:o)

15:o Stora steg: Framåt — marsch! (Se föröfrigt tab. 1, mom. 16:o.)

Kommandotabell 3.

1:o Höfter — fäst! Wenster (höger) fot 3 fotlängder framåt — (framutåt, bakutåt, bakåt —) ställ! Tillbaka — ställ!

Anm.: Efter någon öfning säges blott: *Fotflyttning af 3 fotlängder,* hwarefter början angifwes med Ett! *(Tu!* eller Ställ!) (Som regel antages att början alltid göres med wenster fot.) Skall fotflyttningen ske med räkning, gäller kommando-ordet *Ett!* för fotens flyttning *ur* — och Twå (Tu!) för fotens återförande *i* grundställningen.

Fel: att ryggen ej förblir i en med bakre benet rät lutande linie, att främre knäet böjes för mycket eller för litet, att bakre knäet ej sträckes wäl, att bakre foten ej till hela deß längd och bredd stödes mot golfwet (marken), att den flyttande foten tryckes för hårdt (stampar) mot golfwet, synnerligast i fram- och framutåt flyttningarne.

2:o Armar uppåt — sträck! Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — (Framåt nedåt) (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!

Fel: att armarne ej sträckas wäl och bilda lodräta linier med kroppen, att sidoböjningarne göras större än att höfterna kunna behållas i grundställningen, att ryggraden krökes wid framböjningen, att hufwudet ej bäres tillräckligt högt, synnerligen wid böjningen framåt.

3:o Armar utåtför, underarmar uppåt — böj! Hufwud till wenster — (höger) wrid, wenster (höger) underarm — sträck! Bytom — Tu! Ett! Tu! etc. Midtåt! Hufwud bakåt böj, underarmar utåt — för! Tillbaka — Tu! Ett! Tu! Ställ — ning!

Anm.: Efter någon öfning säges blott: *Hufvudvridning med armförning: utgångsställning — Ställ!* Åt wenster: Ett! Höger: Tu! Ett! Tu! etc.

Fel af Instr.: att rörelsen sker flera gånger åt den ena än den andra sidan.

4:o Dubbel armsträckning: Tu!

Anm.: Sedan armsträckningar enligt tab. 1, mom. 12:o blifwit inöfwade, behöfwes endast ofwanstående tillsägelseord, hwarefter armarne, enl. nyssnämnde mom., sträckas rätt uppåt, återgå i 1:a (udda) tempo, sträckas åter rätt uppåt o. s. w. twå gånger i hwarje plan. (Se mom. 12:o tab. 1.)

5:o Höfter — fäst! Fotflyttning 2 fotlängder med tåhäfning: wenster (höger) fot — ställ!

Anm.: Foten flyttas enl. tab. 1, mom. 5:o; tåhäfning göres efter hwarje flyttning *ur* grundställningen. Lärjungarne räkna, högt eller i tankarne: 1! 2! 3! 4! 5! På 1 flyttas foten i den bestämda riktningen, på 2 göres tåhäfningen, på 3 förbli lärjungarne stillastående med sträckta wrister, på 4 sänkas hälarne till golfwet (marken), på 5 återflyttas foten i grundställningen.

Fel: att kroppstyngden ej fördelas lika på båda benen, att knäna krökas, att hälarne lyftas olika högt från golfwet, att hufwudet sänkes.

6:o Armar uppåt sträck, fötter till sida — ställ! (På tå — häf!) Till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid! (Nedåt — sänk!) Framåt — (Framåt nedåt) (bakåt) böj! Uppå — sträck! Ställ — ning!

Fel: att armarne ej hållas wäl sträckta, att hälarne, under wridningen, föras ur grundriktningen, att knän och rygg krökas wid fram- och bakåtböjningarne.

7:o Hufwudwridning med armförning: Utgångsställning — ställ! (Se mom. 3:o.) Se till *höger* — *venster* arm — sträck! Bytom — Tu! Samma: Ett! Tu! Midtåt! Bakåt: Ett! Tu! (Se nyssnämnde mom.)

8:o Höfter fäst, fötter — slut! Wenster (höger) fot 3 fotlängder framåt — Ett! Tillbaka — Tu! Bakåt — Ett! Tu!

Anm.: Efter någon öfning säges, sedan utgångsställningen intagits, blott rörelsens namn (Se rör.tab. 3, mom. 8:o) hwarefter räknas: Ett! Tu!

Fel: att fötterna efter flyttningen ej bilda räta eller parallela linier med hwarandra, att bakre hälen ej stödes mot golfwet, att bakre knäet ej sträckes, att ryggen och bakre benet ej bilda en rak lutande linie, att hufwudet ej bäres högt, att armbågarne föras för långt framåt etc.

9:o Armar uppåt sträck, fötter slut, Wenster (höger) fot framåt — ställ! Till höger — (wenster) — böj! Uppåt — sträck! Framåt — (Framåt nedåt —) (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! (Rörelsen repeteras.)

Anm.: Wid fotombytet böjas armarne nedåt wid första och sträckas åter uppåt wid andra steget.

Fel: att armarne och ryggen ej hållas raka, att sidoböjningarna göras större än att höfterna kunna hållas "i ledet", att kroppstyngden, wid fram- och bakåtböjningarne, öfwerlutas mer på det ena än det andra benet, att fötterna wackla under böjningarne.

Fel af Instr.: att böjningarne göras flera gånger åt den ena än den andra sidan, att desamma ej repeteras lika efter som före fotombytet.

10:o Halft wenster — (höger) om, armar uppåt — böj! Wenster (höger) fot framutåt (i fotens riktlinie) ställ, wenster (höger) arm uppåt, höger (wenster) arm bakåt, se till wenster (höger): Ett! Tillbaka — Tu! Wenster (höger) fot bakutåt, höger (wenster) arm uppåt, wenster (höger) arm bakåt, se till höger (wenster) — Ett! Tillbaka — Tu! Ställ — ning! (Halft höger (wenster) om, armar nedåt — sträck!)

Anm.: Efter någon öfning säger Instr. blott rörelsens namn: (Inledning till fäktsteg) hwarefter räknas: Ett! Tu! (På *Ett!* göres halfwändningen, på *Tu!* fotflyttningen, armskiftningen och hufwudwridningen. På *Ett!* intages utgångs- och på *Tu!* slutligen grundställningen.)

Fel: att fötterna ej beskrifwa räta winklar, att axlarne ej wridas så att de bilda samma linie som främre foten, att hufwudet ej bäres högt och omwrides wäl, att blicken ej riktas på den uppsträckta armens hand.

11:o Höjdsprång med arm- och benslag utåt: I höjd uppåt — spring!

Anm.: Armar och ben föras hastigt utåt i samma ögonblick som fötterna lemna golfwet. Nedsprånget göres med upplyftade hälar och böjda knän.

Fel: att bålen böjes framåt och att armarne föras framåt wid satsens tagande, att nedsprånget göres på hälarne och med raka knän.

12:o Fötter slut, wenster (höger) fot framåt — ställ! Armkastning: — Tu! (Enligt 1:a mom. tab. 1) Still! Fötter bytom — ställ! Samma: — (armkastning) Tu! Ställ — ning!

Anm.: a) armkastningen göres lika många gånger *efter* som *före* fotombytet.

b) *Still!* inpassas så att lärjungarne stadna med armarne utåtslagna.

c) Wid fotombytet föras armarne: wid första steget till sidorna, wid andra steget åter utåt.

13:o Till höger (wenster) slut upp — marsch! Slut upp — marsch! Med underrotmästare slut upp — marsch! Rotewis till höger (wenster) slut upp — marsch!

14:o Framåt marsch! Stora steg — marsch! Lagom marsch! Afdelning (N:o) Halt! Stora steg: Framåt — marsch! Lagom — marsch! Byt om — fot!

Anm.: Marscherna göras med och utan appeller. (Appell på Tre, Fem eller Sju o. s. w.)

Kommandotabell 4.

1:o Armar uppåt böj, wenster (höger) fot framåt — ställ! Armar uppåt sträck, wenster fot tillbaka ställ! Armar nedåt böj, wenster (höger) fot framutåt — ställ! Armar framåt — sträck! Wenster (höger) fot tillbaka — ställ! Armar nedåt böj, wenster (höger) fot utåt — ställ! Armar utåt sträck, wenster (höger) fot tillbaka — ställ! Armar framför böj, wenster (höger) fot bakutåt — ställ! Armar utåt slå, wenster (höger) fot tillbaka — ställ! Armar nedåt böj, wenster (höger) fot bakåt — ställ! Armar nedåt sträck, wenster (höger) fot tillbaka — ställ.

Anm.: a) När lärjungarne blifwit något wana wid de olika ställningarne, säges blott rörelsens namn (se hithörande rörelsetab.), hwarefter Instr. räknar: Ett! Tu! Slutligen låter Instr. lärjungarne räkna sjelfwa, högt eller i tankarne; rörelsen göres *då* i långsam marschtakt.

b) För likhetens skull har tillsägelseordet "*tillbaka ställ!*" blifwit anwändt wid *alla* tillfällen då den flyttade foten skall återföras i grundställningen.

Fel: Se tab. 1, mom. 5:o och 12:o.

2:o Höfter fäst, fötter till sida — ställ! Till höger — (wenster) wrid! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Framåt — wrid! Framåt — (framåt nedåt) — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Fel: att hufwudet wrides för mycket (att ej ansigtet hålles midtför bröstet), att fötterna ej behålla sina platser.

3:o Armar utåt — för! Händer utåt — wrid! Uppåt — böj! Hufwud till höger (wenster) wrid! Framåt — wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Anm.: Sedan lärjungarne want sig wid utgångsställningen kan man uttala alla tillsägelseorden efter hwarandra utan uppehåll, t. ex. Armar utåt för, Händer utåt wrid, uppåt — böj! Utgångsställningen intages då i ett tempo, långsamt.

Fel: att armbågsleden sträckes för hårdt, att händerna kupas för mycket.

4:o Höfter — fäst! Inledning till fäktsteg med korsgång: (Halfmarsch) åt wenster (höger) Ett! Tu! Tre! Fyr! Fem! Sex! Ett! Twå! Samma åt höger (wenster) Ett! Tu! etc.

Anm.: Rörelsen öfwas ej förr än lärjungarne wunnit säkerhet i 10:de öfningen tab. 3. På kommandoordet Twå! göres knäböjning samtidigt med fotflyttningen; På *Tre!* korssteg (halfmarsch) framåt; På *Fem!* korssteg bakåt. På *Fyr!* och *Sex!* återtar den flyttade foten sin före korssteget innehafda plats.

Fel: att axlarne wid första fotflyttningen ej wridas i den flyttade fotens riktlinie och bibehållas i denna linie under korsstegen, att hufwudet ej omwrides så att ansigtet wändes åt den främre axeln, att kroppstyngden ej hwilar på bakre benet, att klackarne lyftas från grundplanet, att knäna ej böjas och pressas utåt.

5:o Armar uppåt — böj! Armar uppåt sträck och wenster (höger) fot i kors till höger (wenster) — ställ! Tillbaka — twå! Armar framåt sträck, wenster (höger) fot framåt — ställ! Tillbaka — twå! Wenster (höger) arm framutåt, höger (wenster) arm bakutåt sträck, se till wenster (höger), wenster (höger) fot framutåt — ställ! Tillbaka — twå! Armar utåt sträck, wenster (höger) fot utåt — ställ! Tillbaka — twå! Wenster (höger) arm bakutåt, höger (wenster) arm framutåt, se till höger (wenster), wenster (höger) fot bakutåt — ställ! Armar framför böj, wenster (höger) fot tillbaka — ställ! Armar utåt slå, wenster (höger) fot bakåt — ställ! Armar nedåt böj, wenster (höger) fot tillbaka*) — ställ! Armar bakåt — sträck, wenster (höger) fot i kors bakåt — ställ! Tillbaka — twå!

Anm.: a) Efter någon öfning säges blott, sedan utgångsställningen (arm. uppåt — böj!) intagits: "*Fotflyttning af 2 fotlängder med armsträckning*", hwarefter räknas: Ett! Twå!

b) Som regel antages, att början göres med wenstra

*) Se mom. 1:o, anm. b.

foten; i annat fall tillsäger Instr. hwilken fot som först skall flyttas.

Fel: Se armsträckningar och fotflyttningar af 2 fotlängder. Tab. 1, mom. 5:o och 12:o.

6:o Nacke fäst, wenster (höger) fot i kors till höger — (wenster) ställ! Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Framåt — böj! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! (Böjningarne repeteras.) Ställ — ning!

Fel af Instr.: att böjningarne göras flera gånger åt den ena än den andra sidan, att desamma ej repeteras l i k a efter som före fotombytet.

7:o Halft wenster (höger) om, armar utåt för, underarmar uppåt — böj! *(Ett!)* knäna böj, wenster (höger) arm sträck, se till wenster (höger), wenster (höger) fot framutåt — ställ! *(Två!)* Tillbaka! — *Ett!**) knäna böj, höger (wenster) arm sträck, se till höger (wenster), wenster (höger) fot bakutåt — Två! Tillbaka — Ett! Halft höger (wenster) om, armar utåt slå: — Två! Samma åt höger — (wenster), Ett! Två! etc. Ställ — ning! (Sista kom.ordet uttalas sedan rörelsen blifwit öfwad åt båda sidorna.)

Anm.: I sammanhang med mom. 7:o tab. 5 ha tillsägelseorden Ett! Två! med affigt blifwit anwända. Efter någon öfning behöfwas ej heller andra kommandoord sedan rörelsens namn (rör.tab. 4 mom. 7:o) såsom lystringsord blifwit uttalad.

Fel: (se mom. 4:o här ofwan) att bakre armen ej bildar rät winkel i armbågsleden, att handen ej bildar rät eller trubbig winkel till underarmen.

8:o Armar uppåt — böj! Armar uppåt sträck, wenster (höger) fot 3 fotlängder framåt — ställ! Tillbaka — Tu! Wenster (höger) arm uppåt, höger (wenster) arm bakåt, wenster (höger) fot framutåt — ställ! Tillbaka — Tu! Armar byt om sträck, wenster (höger) fot bakutåt —

*) Se första rörelsen här ofwan. (Ett!)

ställ! Armar framför böj, wenster (höger) fot tillbaka — ställ! Armar utåt slå, wenster (höger) fot bakåt — ställ! Tillbaka — Tu! (Då rörelsen skall upphöra) Ställ — ning!

Anm.: När lärjungarne blifwit något wana wid öfningen behöfwer blott rörelsens namn (se hithörande rör.tab.) uttalas såsom lystringsord, hwarefter början angifwes med Ett! Tu! etc. När lärjungarne öfwa rörelsen utan Instr:s räkning (Ett! Tu!), räkna de sjelfwa *Ett, Två, Tre!* På andra räkningen (Två) förblifwa lärjungarne då orörliga. *(Ett!* och *Två!* enl. ofwanstående.)

Fel: (se tab. 3, mom 1:o) att armarne ej sträckas wäl, att hufwudet ej bäres högt.

9:o Armar uppåt sträck, fötter till sida — ställ! Till höger — (wenster) wrid! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Framåt — wrid! Framåt — (Framåt nedåt) (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Ställ — ning!

Fel: att armarne ej förblifwa lodräta och sträckta under rörelsen, att ryggen ej hålles rak, att kroppstyngden ej fördelas lika på båda benen, att fötterna ej förblifwa fasta mot grundplanet.

10:o Hufwudwridning med armförning: Utgångsställning — ställ! (Se tab. 3, mom. 3:o) Se till höger (wenster) och wenster (höger) arm — sträck! Byt om — Tu! Ett! Tu! etc. Midtåt! Bakåt: Ett! Tu! Ett! Ställ — ning! (Se tab. 3, mom. 3:o.)

Anm.: Efter någon öfning säges blott: *Hufvudvridning med armförning, blicken åt den böjda armen: Utgångsställning — Ställ! Ett! Tu!* etc. (Rörelsen bör afslutas från ställningen med bakåtböjdt hufwud och utslagna armar.

Fel af Instr.: (se tab. 3, mom. 3:o.)

11:o Knälyftning med armkastning: Tu! (enligt tab. 1, mom. 13:o samtidigt med armkastning enl. följande mom.)

12:o Framåt — marsch! Höger (wenster) om — marsch! etc. (Se rörelsetab.)

Anm.: Ske öfningarne inne, kommenderar Instr., då afdelningen nalkas något af rummets hörn, Höger — (wenster) om — marsch! På detta sätt komma lärjungarne att marschera wexelwis i flank och linie.

b) Instr. observerar noga hwad föregående afdelning företager samt förhåller sig på samma sätt.

Kommandotabell 5.

1:o Armar utåt för, underarmar uppåt — böj! (armar utuppåt — böj!) Fotflyttning af 2 fotlängder med tåhäfning — Tu! (ställ!) (Se tab. 3, mom. 5:o.)

Anm.: Som regel antages, att början göres med wenster fot.

2:o Höfter — fäst! Hufwud till höger (wenster) — wrid! Bakåt — böj! Framåt — wrid! (Midtåt!) Bakåt — böj! Sträck! Ställ — ning!

3:o Armar utuppåt böj, wenster (höger) fot i kors till höger — (wenster) ställ! Till höger (wenster) — böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Sträck! Fötter byt om — ställ! (Böjningarne repeteras.)

Anm.: Wid fotombytet iakttages: att armarna sträckas utåt wid första fotflyttningen och böjas uppåt wid andra.

Fel af Instr.: att böjningarne ej ske lika många gånger åt hvarje sida samt att desamma ej repeteras lika efter som före fotombytet.

4:o Armar utåtuppåt — för! Framåt nedåt — för! Samma: Ett! Twå!

Fel: att bålen ej hålles stilla under armarnes rörelser, att armarne ej föras kraftigt bakåt, att andhemtningen ej är ogenerad och fullkomlig.

5:o Armar uppåt — böj! Höger (wenster) arm uppåt, wenster (höger) arm bakåt, wenster (höger) fot 3 fotlängder framåt — ställ! Tillbaka — Tu! Armar byt om sträck, samma fot bakåt — ställ! Tillbaka — Tu! (lika med båda fötterna.) Ställ — ning!

Anm.: Efter någon öfning säges blott, sedan utgångsställningen (armar uppåt böj!) blifwit intagen, rörelsens namn (se rör.tab. mom. 5:o) hwarefter räknas: Ett! Tu!

Fel: att kroppen ej beskrifwer en rät lutande linie från hälen till nacken, att den uppsträckta armen ej bildar horizont. linie med ryggen och bakre benet.

6:o Nacke fäst, fötter slut, wenster (höger) fot framåt — ställ! Till wenster (höger) — wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — wrid! Framåt — (bakåt) böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! (rörelsen repeteras.) Ställ — ning!

Obs.: *att vridning göres endast åt den sidan, hvars fot är främst.*

7:o Fäktsteg med armförning och korsgång: åt wenster — (höger) Ett! Twå! Tre! Fyr! Fem! Sex!

Anm.: Rörelsen bör och kan ej öfwas förr än mom. 4:o och 7:o tab. 4 blifwit inöfwade. Andra tillsägelseord än de nyß antydda äro *då* öfwerflödiga.

8:o Höfter — fäst! Hufwud bakåt — böj! Sträck! etc. Ställ — ning!

9:o Höfter — fäst! Fotflyttning af 2 fotlängder med tåhäfning och knäböjning: — Ett! Twå! Tre! Fyr! Fem! Sex! Sju!

Anm.: Ett! Twå! (se tab. 3, mom. 5:o.) Tre! (knäböjning) Fyr! (stilla) Fem! (knästräckning) Sex! (hälarne sänkas) Sju! (foten återföres i grundställningen.)

Fel: att wristerna ej sträckas wäl, att knäna ej pressas wäl utåt wid böjningarne, att kroppstyngden ej fördelas lika på båda benen, att bålen ej hålles lodrät öfwer höfterna, att hufwudet ej bäres högt.

10:o Armar uppåt sträck, wenster (höger) fot i kors till höger (wenster) — ställ! Till höger (wenster) — böj! Uppåt — sträck! Framåt (Framåt nedåt) — (bakåt) böj! Sträck! Fötter byt om — ställ! (böjningarne repeteras.) Ställ — ning!

Anm.: Wid fotombytet iakttages: att armarne böjas nedåt wid första och sträckas åter uppåt wid andra steget.

Fel af Instr.: att böjningarne ej göras lika många gånger åt hvarje sida, att rörelsen ej repeteras lika efter som före fotombytet.

11:o Höfter — fäst! Hufwud till höger (wenster) — böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Sträck! Ställ — ning!

12:o Dubbel armsträckning: Tu! (se tab. 3, mom. 4.)

13:o Höfter — fäst! På tå — häf! Knäna — böj! I höjd uppåt — spring! Uppåt — sträck! Nedåt — sänk! Samma: Ett! Twå! Tre! Fyr! Fem! Samma med wändning åt höger — (wenster) Ett! Twå! etc. Samma med hel (dubbel) wändning åt höger — (wenster) Ett! Twå! etc.

Anm.: Tillsägelseorden (På tå — häf! Knäna böj! etc.) uttalas fort och raskt.

14:o a) (Armar uppåt — böj!) Armar framåt sträck, wenster (höger) — fot 3 fotlängder framåt — ställ! Armkastning uppåt — Ett! Twå! Ett! Fötter byt om — ställ! Samma — (armkastning) Ett! Twå! Ett! Ställ — ning!

b) Armar framför böj, armar utåt slå, wenster (höger) fot 3 fotlängder framåt — ställ! armkastning utåt — Ett! Twå! Fötter bytom — ställ! Samma — Ett! Twå! Ställ — ning!

Anm.: a) Wid fotombytet iakttagas samma grunder som i anm. mom. 10:o.

b) Wid fotombytet göres wid första fotflyttningen: armar framför — böj! wid andra: utåt — slå!

15:o Afdelning (N:o) Framåt — marsch! Afdelning (N:o) Till höger — (wenster) Marsch! Framåt — Marsch! Halft till höger (wenster) — Marsch! Framåt — Marsch!

Kommandotabell 6.

1:o Armar utuppåt — böj! Fotflyttning af 2 fotlängder med tåhäfning och knäböjning: — Tu! (se tab. 5, mom. 1:o och 9:o.) Ställ — ning!

Anm.: Som regel gäller, att början göres med wenstra foten. Äro lärjungarne osäkra eller owana wid öfningen, tillsäger Instr. med hwilken fot de skola börja.

2:o Armar utuppåt böj, Fötter till sida — ställ! Till höger — (wenster) wrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — wrid! Bakåt — böj! Sträck! Ställ — ning!

Anm.: Wid fötternas flyttande åt sidorna gäller äfwen regeln att börja med wenstra foten.

Armarnes rörelser sammanfalla med fötternas. Wid första steget göres armar utåt för; wid det andra, underarmar uppåt böj!

Fel af Instr.: att rörelsen ej göres lika åt båda sidor.

3:o Armar utuppåt böj, Fötter slut, wenster (höger) fot framåt — ställ! Hufwudwridning med armförning: — åt wenster — (höger) Ett! Tu! Midtåt! Bakåt — Ett! Tu! Fötter byt om — ställ! Samma — Ett! Tu! etc. Ställ — ning!

Anm.: (Se tab. 3, mom. 3:o.)

Efter någon öfning och wana wid rörelsen behöfwer Instr. blott säga: *Hufvudvridning med armförning i smal gångställning: Utgångsställning — Ställ!*

4:o Armar uppåt — böj! Fotflyttning af 3 fotlängder med armsträckning: — Tu! Ställ — ning!

Anm.: (Se tab. 4, mom. 8:o.)

5:o Fötter slut, armar uppåt — böj! Fotflyttning af 3 fotlängder fram- och bakåt med armskiftning: Ett! Tu! (början göres med wenstra foten.) Ställ — ning!

Anm.: (Se tab. 5, mom. 5:o.)

6:o Armar utuppåt böj, wenster (höger) fot i kors till höger (wenster) — ställ! Till höger — (wenster) böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Fötter byt om — ställ! (Böjningarne repeteras.) Ställ — ning!

Anm.: (Se tab. 5, mom. 3:o.)

7:o Fäktsteg med utfall: åt wenster — (höger) Ett! Twå! Tre! Fyr!

Anm.: Rörelsen företages ej förr än mom. 7:o, tab. 4 blifwit inöfwadt. De twå första rörelserna äro lika med nyßberörda mom. På *Tre!* framflyttas främre foten sin egen längd i sin gifna riktning, knäet böjes och mottager kroppstyngden, bakre armen och benet sträckas. På *Fyr!* återflyttas den framsatta foten på sin förra plats; kroppen, bakre armen och benet återtaga förra ställningen o. s. w.

8:o Knutna händer: Armar utåt — för! Wenster (höger) fot 3 fotlängder framutåt — ställ! Till wenster — (höger) wrid! (Bröstet midt öfwer knäet.) Se till — höger! (wenster!) Höger (wenster) hand utåt — wrid! Tillbaka — ställ! Knutna händer: Armar utåt — för! Samma fot bakutåt — ställ! Till höger — (wenster) wrid! (Bröstet midt öfwer knäet.) Se till — wenster! (Höger!) Wenster (höger) hand utåt — wrid! Tillbaka — ställ! — *Eller:* Armar uppåt — böj! Wenster (höger) fot 3 fotlängder framutåt — ställ! Till wenster — (höger) wrid! (Bröstet midt öfwer knäet.) Armar utåt — sträck! (Händerna hållas fortfarande knutna under hela rörelsen.) Hufwud till höger — (wenster) wrid! Höger (wenster) hand utåt — wrid! Tillbaka — Twå! Samma fot bakutåt — ställ! etc. (Sedan förestående några gånger blifwit öfwadt, och lärjungarne hunnit wänja sig wid ställningen, kommenderas:) *Armar uppåt — böj! Fotflyttning 3 fotlängder framutåt* och *bakutåt med armskiftning: Ett! Tu!*

Obs. *Instruktionen sker så att säga samtalsvis.* Wid handens omwridning böjes armbågs- och handled lindrigt.

Anm.: Öfwerlemnas räkningen åt lärjungarne sjelfwa, iakttagas de grunder, som äro angifna i mom. 8:o, tab. 4 (anm.)

9:o Armar utuppåt böj, Fötter till sida — ställ! Till höger (wenster) böj och Hufwud till wenster (höger) wrid! Byt om — Twå! Ett! Twå! Midtåt! Bakåt — böj! Sträck! Ställ — ning!

Obs. *Kommandoorden Ett! Två! uttalas långsamt.*

Anm.: Armarnes rörelser sammanfalla med fotflyttningen: wid första steget föras armarne utåt, wid det andra böjas underarmarne uppåt.

Fel af Instr.: att rörelsen göres flera gånger åt den ena än den andra sidan.

10:o Hufwudwridning med armförning i smal gångställning: Utgångsställning — ställ! Se till höger (wenster) och wenster (höger) arm — sträck! Byt om — Tu! Ett! Tu! Midtåt! Bakåt: — Ett! Tu! Fötter byt om — ställ! Samma: Ett! Tu! etc. (repeteras som före fotombytet.) Ställ — ning!

Anm.: (Se mom. 4:o.)

11:o Fötter slut, armar uppåt — böj! (Se tab. 5, mom. 14:o.)

12:o Framåt — marsch! Till höger (wenster) slut upp — marsch! (Från flankmarsch.) Slut upp — marsch! Med underrotmästare slut upp — marsch! Rotewis till höger (wenster) slut upp — marsch!

Förberedande öfningar för nybörjare.

1:o Uppställning på twå led (om terrainen så fordrar, på tre led.)

2:o Hufwudwridning.

3:o Rättningar (i linie och flank.)

4:o Wändningar.

5:o Ledens öppnande och slutande (i linie och flankställning.)

6:o Afdelning i första och andra män.

7:o Luckbetäckning och inryckning (i linie- och flankställn.)

8:o Höft- och Nackfäste.

9:o Fotslutning och fotutwridning.

10:o Fotflyttning af 2 fotlängder fram- och bakåt i smal ställn.

11:o Fotflyttning till sida och återgång i grundställning.

12:o Rotindelning samt rotars ut- och inryckning.

13:o Marsch på stället och halt.

Kommandotabell till de förberedande öfningarne.

1:o Uppställning.

Anm.: *Instrukt. anvisar stället der lärjungarne skola stå, underrättar dem om afstånden som böra finnas mellan sidokamrater och led. Förklarar hvad som menas med led, rotar, öfver- och under-rotmästare, linie- och flankställning, flyglar, sättet för kommando- (tillsägelse) ordens uttalande o. s. v. För att öfvertyga sig om att lärjungarne fattat hvad de hört, låter Instrukt. truppen skingras* (på kommando: *Skingra Err!*) Och kommenderar åter, efter något uppehåll, *uppställning! Härmed fortfares tills lärjungarne med säkerhet intaga de dem från början anvisade ställen.*

2:o a) Hufwud till höger — (wenster) wrid! Framåt — wrid!

b) (När rörelsen skall ske hastigt.) Se till — höger! (wenster!) Midtåt!

3:o a) (I linieställn.) Höger, (wenster, midtåt) rätta — Err! Midtåt!

b) (I flankställn.) Framåt rätta — Err!

Fel af Instr.: att rättningen ej öfvas åt båda flyglarne, att andra ledet under öfning i linieställning ständigt står bakom, att riktrotarne alltid placeras lika etc.

4:o (Se kommandotab. 1, mom. 15:o.)

5:o a) (I linieställn. med 2 led.) Öppna leden — Marsch! Slut leden — Marsch! Helt höger (wenster) — om! (Öfningen repeteras.)

b) (I linieställn. med 3 led.) (Se mom. 5:o a — eller:) Första ledet: 3 steg framåt — Tredje ledet: 3 steg bakåt — Marsch! (wid ledens slutande motsatsen.)

c) (I flankställn. med 2 led.) Öppna leden — Marsch! (eller*) Första ledet: Ett steg till wenster — Andra ledet:

*) I höger flankställning.

Ett steg till höger — Marsch! Slut leden — Marsch! (eller) Första ledet: Ett steg till höger — Andra ledet: Ett steg till wenster — Marsch!

Anm.: I wenster flankställning kommenderas stegen åt motsatt sida. Äfwen kunna lärjungarne wänjas wid tillsägelseordet: "Ett steg utåt" — (wid öppnandet) Ett steg inåt — (wid slutandet) Marsch!

d) (I flankställning med 3 led.) (Se mom. 5:o a.)

Anm.: *För vinnande af tid kan Instr. inöfva denna rörelse äfven i tvåledsuppställning. Han låter då ett led i sender verkställa öfningen. Med nybörjare i ordets strängaste mening bör Instr. gå inledningsvis till väga. Han kommenderar t. ex. (vid ledens öppnande): Första (andra) ledet: Venster — (höger) om! Tre steg framåt — Marsch! Höger — (venster) om! (vid ledens slutande kommenderas motsatsen.) När lärjungarne förstå rörelsen, verkställes vändningen, marschen, vändning och halt omedelbart på hvartannat.*

6:o Afdelning till Twå!

Anm.: *Instr. tillsäger, hvilken af flygelmännen som skall börja räkningen.*

7:o a) (I linieställning; öppnade led.) Andra (Första) Luckor — betäck! (Ett steg tillbaka — Marsch!) Ryck in — Marsch! (Ett steg framåt — Marsch!)

b) (I flankställn. öppnade led.) Andra (Första) Ett steg till höger — (wenster) Marsch! Ryck in — Marsch! (eller Andra (Första) Ett steg till wenster (höger) — Marsch!)

Anm.: Rörelsen öfwas både med första och andra män.

8:o Höfter — (Nacke) Fäst! Ställ — ning!

9:o Fötter — slut! Fötter — ut! (Ställ — ning!)

10:o Fötter — slut! Wenster — (höger) fot framåt — (bakåt) ställ! Tillbaka*) — Tu! (Repeteras lika med båda fötterna.) Ställ — ning!

*) Tab. 4:o, mom. 1:o, anm. b.

11:o Fötter till sida — ställ! Fötter tillsamman — ställ! (Ställ — ning!)

12:o a) Indelning till rotar!

Anm.: *Instr. tillsäger från hvilken af flyglarne indelningen skall ske. Öfningen bör ske både i flank- och linieställning.*

b) Jemna (udda) rotar ryck ut — marsch! Jemna (udda) rotar ryck in — marsch!

Anm.: I början går Instr. inledningswis tillwäga: låter de rotar, hwilka skola öfwas, göra wändning (åt första ledets sida) och sedan, genom serskildt kommando, utryckning. Inryckning göres efter samma grunder. Först när lärjungarne synas hafwa fattat rörelsen göres ut- och inryckning på det gifna kommandoordet.

13:o På stället — Marsch! Afdelning — Halt!

